

Никитина Н.В.

*Научный руководитель: ст. преподаватель Н.С. Лемехов  
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного  
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
E-mail: nikitina20n@gmail.com*

### **Контроль и самоконтроль состояния здоровья студентов**

Физическое воспитание как основа здоровья уже давно стало частью человеческой жизни, хотя стоит заметить, что далеко не каждый человек готов уделять ему должное внимание. Между тем важно, чтобы на протяжении всего занятия и при выполнении физических упражнений состояние и здоровье студента не ухудшалось: для этого нужно рационально оценивать свои силы, а так же правильно регулировать физическую нагрузку. Именно эту функцию и выполняют контроль и самоконтроль.

Т.е. основной целью контроля является оптимизированное проведение физкультуры, ориентированное на объективное оценивание состояния учащегося.

Всего на занятиях можно выделить два возможных вида контроля: педагогический и врачебный.

В первом случае педагог, обладая определенными знаниями и наблюдая за занимающимися, определяет эффективность выполняемых упражнений и, в зависимости от результатов, корректирует нагрузку студентам. Проводя контроль, он обязан следить не только за физическими нагрузками, но и за уровнем подготовленности, техникой выполнения и знаниями студента по физическому воспитанию. Неправильное выполнение упражнения или элементарное незнание основ вполне может привести к травмам. Поэтому этот вид контроля является основным и наиболее важным – в случае чего педагог обязан своевременно прекратить занятия со студентом [1].

Врачебный же контроль может проводиться единожды либо ежегодно в целях профилактики и признан определять не только уровень здоровья, но и физического развития. При этом стоит учитывать не только общие параметры, но и такие данные как пол, вес и возраст студента.

В зависимости от причины проведения, врачебное обследование может быть первичным (проводится первый раз для определения состояния студента и определение его к одной из медицинских групп: основная, подготовительная или специальная). Если студента отнесли к основной или подготовительной, то в дальнейшем повторное обследование проводится раз в год, для специальной – 2 раза [2].

Всего они включают в себя исследование:

- телосложения – форма и пропорции тела;
- функционального состояния организма – определяет общий уровень жизнедеятельности человека, системный его ответ на физическую нагрузку;
- уровня физического развития – определяется с помощью антропометрии.

К несколько иным методам контроля относится самоконтроль – контролирование своего состояния самим студентом. Учащийся в таком случае самостоятельно оценивает как субъективные свои ощущения (такие как настроение, отношение к спорту в целом и занятиям в целом или сон), так и объективные, в основном, к которым, как правило, относят вес и личные спортивные достижения. Самоконтроль очень полезен в том плане, что студенты приучаются сами следить за собой, своим здоровьем и физическим состоянием.

Одной из удачных форм самоконтроля может стать дневник. Каким именно образом его вести, студент может решить самостоятельно. Самое главное, чтобы в нем отмечалось состояние и настроение студента, относящееся к физическим занятиям.

Хорошим дополнением как к контролю так и самоконтролю станет измерение объема физической деятельности.

Самый распространенный и популярный из них – измерение нагрузок по времени, потраченной на ту или иную физическую активность. Например, 40 минут степ-аэробики или плавание 3 раза в неделю. Но у таких методов измерения есть один большой и увесистый минус: оно учитывает лишь время общего вида физической нагрузки, но не отдельные его упражнения.

Другой способ является более сложным, он заключается в подсчете энерго-затрат на мышечное движение. Но, как и первый, рассчитывается он довольно статистически и примерно: исходя из таблиц принятой физической активности и ее затрат на 1кг массы. Чтобы результаты были более приближены к реальным, необходимо соблюдать правильную интенсивность и технику выполнения упражнения, иначе подобный контроль просто потеряет логический смысл.

И третий способ, не менее популярнее первого – измерение энергетических затрат путем подсчета пройденных за день шагов, километров или других единиц измерения. Замеряются они обычно шагомерами, либо специальными приложениями в современных телефонах, что может стать для студента простым и не утруждающим подспорьем для самоконтроля и измерения его двигательной активности за сутки.

Напоследок, пара слов о важности и необходимости самоконтроля и контроля за состоянием здоровья во время физической нагрузки. Почему так важно его осуществлять? Если преподаватель не корректирует работу студентов и дает им повышенную физическую нагрузку, то это впоследствии может привести к так называемой «мертвой точке»: состояние, когда тяжелеют ноги, становится тяжело дышать, кружится голова и общее недомогание в итоге заставляет занимающегося прекратить выполнение физической активности. Педагог ни в коем случае не должен доводить студентов до подобного состояния [3].

Другой опасностью для «перетрудившегося» спортсмена является гипогликемический шок – из-за продолжительной и напряженной физической работы в организме резко понижается уровень сахара. Это, в свою очередь, может привести к нарушениям углеводного обмена, а в дальнейшем – к проблемам со здоровьем.

## Литература

1. Богатырев, В.С. Исследование состояния здоровья студентов / В.С.Богатырев // Материалы Сателлитного симпозиума XX Съезда физиологов России «Экология и здоровье». – М.: РУДН, 2014. - С.14-17.
2. Буслаков, А.П. Ценностные ориентации студентов / А.П. Буслаков, Г.А.Зайцева // VIII Межуниверситетская научно-методическая конференция «Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы»: Материалы международной конференции. Ч. II. – М.: Изд-во УРАО, 2013. – С. 118-120.
3. Ильинич, В.И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2015. – 366 с.